



ほけんだより



11月号

令和7年11月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきました。しかし、日中は外で体を動かすと汗が出る日もあります。暑さ、寒さは上着で調節し、出来るだけ活動しやすい服装で体を動かし、体力をつけていくようにしましょう。そして、引き続き感染症対策もしっかり行っていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」



乳歯は虫歯になり易く進行も早いと言われています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識できるように声をかけていきましょう。

口の中を良い環境にするためには、歯磨き以外に唾液も大きな役割があります。

唾液の役割

消化を助ける

唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にします。

口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、口の中をきれいにすることで虫歯や口臭を防ぎます。

口の健康を保つ

唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護します。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し虫歯になりにくくします。

食べ物を飲み込みやすくする

硬くパサパサしたもので、唾液と混ぜることで、まとめて噛みやすく飲み込みやすい物性になります。

味を感じやすくする

味のもととなる物質を舌の表面にあるフツフツとした味蕾（みらい）に唾液で運ぶことで、食べ物の味を感じることができます。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ☐ 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- ☐ おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- ☐ 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している。
- ☐ 治療すれば虫歯は治ると思って、予防しなかったり、子どもが嫌がるからと歯磨きを怠ったりしてしまう。
- ☐ フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
- ☐ 仕上げ磨きをしていない。
- ☐ 歯の検診をしていない。
- ☐ 食事の時間を決めていない。
- ☐ 子どもの言うままにお菓子を買い与えている。
- ☐ 乗り物に乗る際、おとなしくさせるために甘いものを持たせている。



虫歯を作らないようにするには…

- ☐ よく噛んで唾液の量を増やす。
- ☐ 歯みがきで、食べ物のカスを取り除く。
- ☐ 食べる時間・回数を決める。
- ☐ 砂糖・炭水化物の摂り過ぎに気を付ける。
- ☐ 歯医者さんでフッ素を塗って歯を強くする。
- ☐ キシリトールで虫歯菌をコントロールする。



感染性胃腸炎が流行する時期です。



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年、秋頃から冬にかけて流行します。

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛です。下痢や嘔吐がある場合は、脱水症状を起こす可能性がある為、こまめに水分を補給することも大切になります。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行うようにしましょう。

※下痢や嘔吐がある場合は、発熱していなくても、病院に診てもらうようにしましょう。

排泄物にはウイルスがたくさん混入しています。取扱いに注意が必要です。

衣類が汚れた時



衣類に付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように汚物を取り除く

洗剤を入れた中で静かにもみ洗いする。

薄めた家庭用塩素系漂白剤^(注1)に10分程度つけ込む。又は、85℃で1分以上の熱湯洗濯を行うことで、ウイルスの消毒効果がある。

洗濯機で洗う。

(注1) 200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

2Lのペットボトルを準備します。

《水道水:2L》+《家庭用塩素系漂白剤(ハイター®):ペットボトルキャップ2杯(約10ml)》

※消毒液の希釈の際も素手で行わずに手袋を使いましょう。

部屋が汚れた時



・処理に当たる人以外の方を遠ざけます。

・放っておくと感染が広がるので、早く処理します。

(ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあります。また、乾いた場所では、10日ほど生きています。)

感染予防のため、使い捨ての手袋、マスク、使い捨てエプロンを着用して作業をする。

嘔吐物は、使い捨ての布やペーパータオル等で汚れを広げないように外側から内側に向けて拭き取る。
(拭き取った雑巾やタオルはビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。)

汚染された場所の中心に広めにキッチンペーパーや新聞を置く。薄めた家庭用塩素系消毒剤^(注2)を散布し、10分間放置後片付ける。他の場所やおもちゃなどは、200ppm^(注1)の消毒液で消毒する。

消毒した場所を水拭きする。

※二次感染の防止を最優先するこのような消毒法では、絨毯などの繊維や量には、脱色や黄変などの色落ちリスクがあることを覚えておきましょう。

(注2) 1000ppm(0.1%)の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

500mlのペットボトルを準備します。

《水道水:500ml》+《家庭用塩素系漂白剤(ハイター®):ペットボトルキャップ2杯(約10ml)》

※消毒液の希釈の際も素手で行わずに手袋を使いましょう。